

# 令和8年4月分献立表

板橋区立緑小学校

日	曜日	こんだて	牛乳	ざいりょう名			栄養価(中学年)	
				熱や力になる	体のもとを作る	体の調子を整える	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
9	木	ガーリックトースト レンズ豆のスープ フルーツポンチ	○	食パン, ソフトマーガリン, 油, ジャガイモ, さとう	牛にゅう, レンズ豆, ぶた肉	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, ポイルトマト, パインかん, ももかん, みかんかん	588	21.0
10	金	ごはん 魚(シルバー)のしょうが風味焼き 野菜の甘酢あえ 吉野汁	○	こめ, むぎ, さとう, ごま油, ジャガイモ, でんぷ ん	牛にゅう, シルバー, 白ちくわ	しょうが, 長ねぎ, キャベツ, だいこん, にんじん, はくさい, こまつな	592	25.5
13	月	カレーライス 和風サラダ	○	こめ, むぎ, ジャガイモ, 油, こむぎこ, バター, さとう	牛にゅう, ぶた肉, ちょうり用牛にゅう, ピザチーズ, わかめ	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, りんご, キャベツ, こまつな, コーン	623	19.9
14	火	わかめうどん ヨーグルトケーキ	○	うどん, 油, はくりきこ, さとう, バター	牛にゅう, とり肉, 油あげ, わかめ, たまご, ヨーグルト	キャベツ, にんじん, 長ねぎ, こまつな, レモン	585	23.0
15	水	<入学・進級お祝い献立> たけのこごはん 魚(さわら)の西京みそ焼き お祝いすまし汁	○	こめ, さとう	牛にゅう, 油あげ, さわら, 白あまみそ, とうふ, わかめ, 祝なると	たけのこ, にんじん, 長ねぎ, キャベツ, えのきたけ, こまつな	611	29.3
16	木	ツナドック 春野菜のクリームシチュー デコポン	○	コッパパン, 油, たまご不使用マヨネーズ, ジャガイモ, こむぎこ, バター	牛にゅう, ツナ, とり肉, ちょうり用牛にゅう, 豆にゅう	玉ねぎ, にんじん, キャベツ, かぶ, しめじ, こまつな, デコポン	592	24.4
17	金	ごはん おかかふりかけ 和風たまご焼き かぶのみそ汁	○	こめ, むぎ, さとう, 白ごま, ジャガイモ, 油	牛にゅう, かつおぶし, ぶたひき肉, たまご, とうふ, 赤みそ, 白みそ	玉ねぎ, にんじん, 長ねぎ, かぶ	633	27.3
20	月	ごはん 豆腐の中華煮 海そうサラダ	○	こめ, むぎ, 油, さとう, でんぷん, ごま油, 白ごま	牛にゅう, ぶた肉, とうふ, 海そうミックス	にんにく, しょうが, にんじん, しいたけ, たけのこ, 玉ねぎ, 長ねぎ, チンゲンサイ, キャベツ, コーン	626	27.0
21	火	<あまつこ給食> ごまごはん 魚(スガウ)のレモン風味 新玉ねぎのみそ汁 清見オレンジ	○	こめ, むぎ, 白ごま, 黒ごま, さとう, でんぷん	牛にゅう, スケソウダラ, とうふ, 赤みそ, 白みそ	しょうが, レモン, にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, こまつな, きよみオレンジ	630	26.4
22	水	コーンライス タンドリーチキン マカロニスープ	○	こめ, むぎ, バター, 油, シエルマカロニ	牛にゅう, とりもも肉, ヨーグルト, ぶた肉	にんにく, コーン, しょうが, トマトピューレ, 玉ねぎ, にんじん, キャベツ	598	25.1
23	木	変わり親子丼 野菜のからし和え	○	こめ, むぎ, さとう, でんぷん, ごま油	牛にゅう, とり肉, こうやとうふ, たまご	玉ねぎ, にんじん, グリンピース, もやし, こまつな, しょうが	614	26.4
24	金	<鉄分強化献立> しょうゆラーメン ◆鉄ちゃんビーンズ(ｽﾊﾟｲｰ) パイン缶	○	ちゅうかめん, ごま油, 白ごま, 油, でんぷん, あげ油	牛にゅう, ぶた肉, 白ちくわ, わかめ, 大豆, こうやとうふ	にんにく, しょうが, にんじん, たけのこ, しいたけ, キャベツ, 長ねぎ, こまつな, スティックパイン	623	28.7
27	月	わかめと青菜のごはん 五目肉じゃが いちご	○	こめ, むぎ, 油, ジャガイモ, さとう	牛にゅう, たきこみわかめ, ぶた肉, 油あげ	こまつな, 玉ねぎ, 糸こんにゃく, にんじん, しめじ, たけのこ, さやいんげん, いちご	612	22.1
28	火	いそおこわ 小魚(ニギス)のからあげ かきたま汁	○	こめ, もち米, さとう, でんぷん, あげ油	牛にゅう, ひじき, とり肉, 油あげ, こんぶ, ニギス, たまご	にんじん, しょうが, 玉ねぎ, はくさい, えのきたけ, こまつな	638	28.7
30	木	セサミトースト ポークビーンズ フレンチサラダ	○	食パン, ソフトマーガリン, 白すりごま, さとう, 油, ジャガイモ, 赤ざらめ	牛にゅう, ぶた肉, 大豆	セロリー, 玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, ポイルトマト, トマトピューレ, キャベツ, きゅうり, コーン	629	27.4

お願い：食べたことのある食材でも、食物アレルギー症状が出る場合があります。食べた後に違和感があったら、食べるのをやめて先生などに声をかけるよう、ご家庭でお子さんと話をしてください。今年度もどうぞよろしくお願いいたします。

※食材入荷等の関係で献立を変更することがあります。※サラダは加熱した野菜を使用しています。※食物アレルギー対応のお子さんには別途アレルギー対応表をお配りしています。

◆マークの献立は、鉄分摂取強化を図る目的で取り入れていきます。

毎月19日は食育の日です

## 4月の指導目標

◎給食指導：係を決めてじょうずに準備・片付けをしよう

◎栄養指導：食べ物の仲間を知らう



区分	エネルギー(kcal)			たんぱく質(g)		
	低学年 (1.2年)	中学年 (3.4年)	高学年 (5.6年)	低学年 (1.2年)	中学年 (3.4年)	高学年 (5.6年)
4月分平均	551	613	689	23.1	25.5	28.5
板橋区学校給食摂取基準	548~618	611~689	688~776	17.8~30.9	19.9~34.5	22.4~38.8